Le Tarot et le cerveau – Pourquoi ça marche ?

Kate Conseil - Catherine Copin

Juin 2025

Sommaire

Introduction

Chapitre 1 – Le cerveau symbolique

Chapitre 2 – Le Tarot stimule l'attention consciente

Chapitre 3 – Le Tarot interrompt les schémas mentaux automatiques

Chapitre 4 – Le Tarot renforce la conscience de soi

Chapitre 5 – Visualisation, émotion et transformation intérieure

Bonus – Intuition et synchronicité

Annexe – Bibliographie sélective

À propos de l'autrice

Au sein de Kate Conseil, Catherine Copin est praticienne du Tarot de Marseille, passionnée par les liens entre archétypes, conscience et symbolique vivante. Elle explore l'alchimie intérieure à la croisée de la psychologie jungienne et de l'intuition symbolique.

Introduction

Et si le Tarot avait un effet mesurable sur l'esprit ?

Imaginez un instant. Vous tirez une carte du Tarot de Marseille, sans question précise, juste pour voir. Ce qui surgit alors n'est pas une réponse extérieure, mais une émotion, une image intérieure, une association inattendue.

Vous ne devinez rien : **vous vous découvrez**.

Un jour, une consultante m'a dit :

« Cette carte, je ne la comprends pas mentalement, mais elle m'a fait pleurer. Elle a touché quelque chose que je ne connaissais pas »
Ce n'est pas un hasard. Ce n'est pas non plus de la magie au sens naïf.
C'est un **effet direct sur la conscience** — et peut-être aussi sur le cerveau.

Le Tarot, au-delà de la divination
Le Tarot de Marseille est souvent réduit à un outil divinatoire. Pourtant, il peut être beaucoup plus :
un **accélérateur de conscience**,
un **stimulateur ou un super coach**,
un **miroir dynamique de notre fonctionnement mental**.

Chaque arcane majeur agit comme un **archétype visuel** : il réveille en nous des réseaux émotionnels, des images inconscientes, des associations profondes. Il **court-circuite la pensée automatique** pour ouvrir un espace de conscience.

Et si le Tarot agissait comme un miroir neurologique ?
La question est simple, mais redoutablement puissante :

Et si le Tarot, en activant l'émotion, l'image et le sens ou les sens, provoquait un effet mesurable sur notre esprit ?

Les dernières découvertes en neurosciences, en psychologie symbolique et en cognition émotionnelle vont dans ce sens.
Et c'est précisément ce que nous allons explorer dans ce livret.

Que vous soyez praticien du Tarot, curieux de psychologie, ou passionné de conscience, ce petit ouvrage vous propose une nouvelle voie :

- celle où le Tarot n'est plus simplement un jeu ancien, mais un **outil vivant de transformation intérieure — par l'image, l'intuition, le cerveau, et l'âme.**

Chapitre 1

Le cerveau adore les symboles

« Le langage du Tarot, c'est celui que le cerveau comprend le plus vite : les images. »

Les cartes parlent d'abord à votre cerveau droit :

Le cerveau humain fonctionne en deux grandes dynamiques qui se complètent :

- Le **cerveau gauche** analyse, rationalise, structure. Il aime les mots, les chiffres, les certitudes.
- Le **cerveau droit** ressent, imagine, relie les formes et les émotions. Il est symbolique, intuitif, non linéaire.

Le Tarot, par sa nature **visuelle, symbolique et archétypale**, active immédiatement le **cerveau droit**, celui de l'intuition, de l'émotion, de la mémoire profonde. Il agit donc **avant même que vous compreniez ce que vous voyez.**

Quand vous regardez *La Maison Dieu*, votre cerveau ne commence pas par "l'analyser"…
Il **ressent** : la chute, le choc, la libération, l'énergie.

Le cerveau perçoit l'image avant le mot

Les neurosciences l'ont montré :

- Une **image est traitée en 13 millisecondes**, bien avant que le cerveau n'active le langage.
- Les **images symboliques** (comme les arcanes du Tarot) sont stockées **dans les zones profondes du cerveau liées à l'émotion et à la mémoire** : l'amygdale, l'hippocampe (pas le petit animal, mais la petite structure essentielle au cerveau au niveau de la mémoire), le système limbique.
- C'est pourquoi une carte **"vous touche" parfois sans que vous sachiez pourquoi**. Le cerveau émotionnel a parlé.

Le cerveau **ne fait pas la différence entre un souvenir réel et une image symbolique fortement ressentie** :
une carte peut réactiver des histoires anciennes, des intuitions ou même provoquer un soulagement.

Les symboles sont des clés neuronales

Un symbole, c'est **un concentré d'information non verbale**.
Les arcanes majeurs du Tarot ne sont pas juste "jolis" ou "mystiques" : ce sont de **vrais activateurs de contenu inconscient**, **compris universellement** par le cerveau humain.

- Le **Bateleur** évoque l'élan vital, la jeunesse, le début.
- La **Papesse** déclenche la mémoire, le mystère, l'intuition féminine.
- L'**Arcane XIII** touche la peur, mais aussi la transformation.

Ces figures sont comme des **"boutons" qui réveillent certains circuits** de votre esprit. Elles **mettent en scène** des forces intérieures et donnent au cerveau **des formes concrètes à explorer**.

Pourquoi cela fonctionne ?

- Le cerveau ne sait pas résister à une image forte et symbolique.
- Il projette, interprète, ressent : il **entre dans l'image**.
- Et en entrant dans l'image, **il entre dans une sorte de transformation**.

💬 **À retenir**

« Le Tarot ne parle pas à votre logique. Il parle à votre conscience symbolique. C'est pour cela qu'il agit en profondeur. »

Chapitre 2

L'effet miroir : le Tarot révèle vos propres connexions neuronales

« Le Tarot ne vous dit pas l'avenir. Il vous montre qui vous êtes, ici et maintenant »

Le cerveau est un constructeur d'histoires
Chaque jour, votre cerveau traite **des milliers d'informations** : visuelles, sonores, émotionnelles, sensorielles… Pour ne pas être submergé, il filtre, simplifie et **cherche du sens** partout. C'est ce qu'on appelle le **biais narratif** : nous avons besoin que les choses "fassent sens", même de manière arbitraire.

Quand vous tirez une carte de Tarot, votre cerveau **n'essaie pas de savoir ce qu'elle "veut dire" objectivement**. Il cherche à relier cette image à **votre vécu intérieur**, vos souvenirs, vos attentes.
Ce processus active la **projection** : un mécanisme psychologique bien connu, où l'on "voit en dehors" ce qui se passe "dedans".

Exemple : Deux personnes tirent *L'Ermite*.
- L'une y voit la solitude douloureuse.
- L'autre la sagesse, l'âge et l'introspection.

➤ C'est leur cerveau, leur histoire, leur filtre émotionnel.

Le Tarot, un miroir mental
Chaque carte agit comme un **stimulateur de réseau neuronal**. En l'observant, vous :
- Activez des **souvenirs** associés à ses symboles.
- Réveillez des **émotions** (agréables ou inconfortables).
- Construisez un **discours intérieur** directement en lien avec elle.

Et ce qui est fascinant : **plus vous êtes en état de réceptivité (calme, présence), plus ce miroir est clair.**

Le Tarot ne "dit" rien tout seul. Il **fait résonner** votre conscience intérieure.

💬 *Interpréter une carte, c'est écouter une voix intérieure que l'on n'entendait pas avant.*

Créer du nouveau avec l'ancien
Le cerveau a tendance à **répéter les mêmes récits**, surtout sous stress. C'est ce qu'on appelle des **schémas cognitifs automatiques**.

En introduisant un élément visuel, symbolique et inattendu (la carte), on interrompt ce circuit automatique. Le cerveau doit créer une **nouvelle connexion**, même pour quelques instants.

Cela s'appelle en neurosciences une **rupture cognitive douce** : le Tarot oblige l'esprit à **imaginer autre chose** — et donc à sortir du pilotage automatique.

Tirer La Lune pendant une période confuse permet d'explorer la peur autrement : comme un passage, pas une impasse.

Ce que dit la science (simplement)

- Le cerveau fonctionne comme un **réseau associatif** : plus vous créez des connexions différentes, plus vous développez ce réseau.
- Les **images émotionnelles** (comme celles du Tarot) sont mieux mémorisées que les mots abstraits.
- En observant une carte et en y projetant du sens, vous **stimulez l'hippocampe (la mémoire)** et le **cortex préfrontal (la réflexion)**.

💬 **À retenir**

« Le Tarot n'invente rien. Il révèle ce que vous portez déjà — en le reformatant de manière plus créative. »

Chapitre 3

Le Tarot interrompt les schémas mentaux automatiques

« Le Tarot ne vous dit pas quoi penser. Il vous empêche de penser toujours pareil. »

Notre cerveau adore répéter
Le cerveau est, lui, pour le coup, une **machine à prédire** : il déteste l'incertitude. Pour économiser de l'énergie, il se repose sur des **chemins mentaux tout tracés**, appelés **schémas cognitifs automatiques**.

Ces schémas sont utiles pour la survie (ex. : reconnaître un danger), mais ils deviennent vite **rigides**, surtout en cas de stress, d'émotions négatives ou de croyances limitantes.

Exemple :
- "Je n'y arriverai jamais."
- "Je fais toujours les mauvais choix."
- "Les autres sont systématiquement contre moi. »

➤ Le cerveau active toujours la même boucle de pensées.

Le Tarot crée une "cassure douce" dans le mental
Tirer une carte — surtout de manière intuitive, sans attente précise — **interrompt la boucle automatique**.

Pourquoi ? Parce que l'image, inattendue, étrange ou ambivalente, **désoriente momentanément** le cerveau analytique et **relance l'activité du cerveau intuitif**.

Ce phénomène est proche de ce que les neurosciences appellent une **rupture cognitive contrôlée** : une perturbation légère, volontaire, qui ouvre **un nouvel espace de traitement mental**.

Exemple : vous vous sentez bloqué.e → vous tirez *Le Mat*

➤ Le mental automatique pense : "rien ne va changer ».
➤ Mais *Le Mat* suggère : "Et si ce n'était pas un blocage mais un nouveau départ sans but précis, une nouvelle aventure ? »

➤ Le cerveau est obligé de **reconfigurer l'interprétation**.

Ce qui se passe dans le cerveau :

- Le **réseau du mode par défaut** (celui qui rumine) se désactive.
- Le **réseau exécutif** et le **cortex préfrontal** s'activent pour interpréter, créer du sens, ré-orienter.
- La **neuroplasticité** s'enclenche : de **nouvelles connexions mentales** peuvent se former.

Et plus important encore : **vous accédez à une perception nouvelle de votre situation.**
C'est une forme de **reprogrammation douce**.

Le Tarot comme levier de recadrage symbolique

En psychologie, un **recadrage**, c'est voir un problème sous un autre angle.
Le Tarot, sans rien imposer, **suggère un autre angle narratif**, souvent plus vaste, plus subtil, plus sage.

- Tirer **Le Pendu** dans une période d'impatience entraine de voir cette pause, comme une initiation, et non une punition.
- Tirer **L'Étoile** après une rupture propose de réactiver l'espoir, la beauté d'une nouvelle histoire, la régénération.

Ces **reconfigurations symboliques** sont plus puissantes que de simples affirmations mentales, car elles sont **incarnées dans l'image, le ressenti, la narration spontanée.**

💬 **À retenir**

« Le Tarot ne change pas votre réalité. Il change la manière dont votre cerveau la perçoit. Et cela change tout. »

Chapitre 4

Le Tarot renforce la conscience de soi

« Ce n'est pas ce que la carte vous dit. C'est ce que vous découvrez en l'interprétant. »

Lorsque vous tirez une carte du Tarot et que vous tentez d'en faire du sens, vous êtes naturellement amené à :

- Observer votre **réaction spontanée physique** (agréable ? rejet ? confusion ?)
- Faire un lien avec votre **état actuel** ("Pourquoi cette carte là, aujourd'hui ?")
- Et reformuler ce que vous vivez **sous forme symbolique**.

Ce processus déclenche une **réflexion profonde sur soi**, souvent plus subtile que la simple analyse rationnelle.

Exemple :
Vous tirez **La Lune** alors que vous vous sentez perdu.e.

➤ Plutôt que dire : « c'est sûr Je suis vraiment dans le « noir », vous commencez à explorer l'image :

- "Suis-je influencé.e par mes peurs ?"
- "Y a-t-il une illusion, un mirage, un masque que je ne vois pas ? »

➤ Vous entrez en dialogue avec **votre inconscient.**

Le Tarot comme pratique de pleine conscience symbolique
Le Tarot est une forme de **présence à soi-même** à travers l'image.
Contrairement aux pensées automatiques, les symboles du Tarot **ralentissent** le flux mental et **ramènent l'attention vers l'intérieur**.

Ce processus ressemble à une **méditation active**, où l'on ne tente pas de faire le vide, mais au contraire d'accueillir les pensées sans s'y arrêter.

Le simple fait de s'arrêter, de tirer une carte, d'y réfléchir, active :

- L'observation intérieure,
- La régulation émotionnelle,
- La construction de sens personnel.

Un miroir évolutif

Plus vous pratiquez le Tarot, plus vous développez :

- Une **vigilance sur vos propres croyances**,
- Une **souplesse interprétative** (plusieurs sens sont possibles pour une même carte),
- Une **capacité à vous observer avec curiosité, intérêt, plutôt qu'avec jugement**.

Cela renforce la **conscience**, l'outil-clé de toute croissance personnelle, psychologique et même spirituelle.

💬 **À retenir**

« En interprétant une carte, vous n'interprétez pas le monde.
Vous vous observez en train de lui donner un sens. Et ça, c'est de la conscience.

📖 **NOUVEAUTÉ !** ✨

Le Tarot de Marseille au service de votre corps et de votre esprit

Et si les 22 arcanes majeurs pouvaient vous parler autrement ?

Découvrez « Tarot de Marseille – Corps et Santé » de Catherine Copin, un guide puissant alliant symbolisme, médiumnité et lecture psychosomatique

🫁💙 Corps, émotions, énergies, astrologie chinoise : chaque lame révèle une facette de votre équilibre intérieur

Disponible chez Éditions Bussière

Prix public : **7,90 €**

Un outil précieux de développement personnel et de thérapie !

👉 À mettre entre toutes les mans de thérapeutes, astrologues, tarologues, ou passionnés de symbolisme !

Chapitre 5

Visualisation, émotion et transformation intérieure

« Ce que vous voyez, vous le ressentez. Ce que vous ressentez, vous le devenez. »

Visualiser, c'est déjà changer
Les neurosciences ont démontré que **le cerveau ne fait pas clairement la différence entre une image vue réellement et une image mentalement visualisée avec émotion.**

Ainsi :
- Imaginer une situation déclenche les **mêmes circuits neuronaux** que la vivre.
- Visualiser une réussite ou une guérison **prépare le cerveau à les rendre possibles.**

Le Tarot, en tant qu'outil **d'images symboliques**, fonctionne **comme un accélérateur de visualisation positive** :
vous **voyez une carte**, et aussitôt, votre **cerveau la vit émotionnellement**, consciemment ou non.

Le Tarot donne forme à des forces intérieures
Chaque arcane majeur est une **mise en image d'un archétype psychique ou d'un processus intérieur.**

Quand vous contemplez une carte :
- Vous **projetez** vos émotions sur elle,
- Mais vous **intégrez aussi son énergie en retour**.

Par exemple :
Contempler la carte **du Soleil** stimule les circuits liés à la **joie, à la connexion, à la confiance**.

➤ Vous commencez à ressentir cette énergie dans votre propre système nerveux.
Autrement dit : **vous ne tirez pas juste une carte, vous vous mettez en symbiose avec sa fréquence émotionnelle.**

L'émotion crée l'ancrage

Les études en psychologie montrent que :

- Une émotion vécue **intensifie la mémorisation** d'une expérience.
- Les apprentissages les plus difficiles sont toujours liés à une ou des émotions importantes.
-

Quand vous **associez une carte à un vécu émotionnel**, vous **ancrez un message durablement dans votre esprit**.

Exemple :

- Vous tirez **L'Étoile** un soir de doute.
- Elle vous apaise, vous réconforte, vous reconnecte à une part optimiste de vous-même.
- Le cerveau encode cette expérience comme **"ressource intérieure »**.

La prochaine fois que vous vivrez une crise similaire, **votre mémoire émotionnelle pourra réactiver aussi cette sensation.**

Transformer par le ressenti symbolique

C'est là que le Tarot devient un **outil de transformation intérieure** :

- En vous **immergeant dans une image porteuse de sens positif ou révélateur**, vous changez **l'alchimie émotionnelle de votre corps**.
- Vous créez de nouveaux **réseaux neuronaux associés à la guérison, à l'intuition, au dépassement.**

C'est **l'effet miroir + émotion + répétition** qui crée une vraie reprogrammation intérieure.

Visualiser L'Impératrice en soi pendant 21 jours (porter la carte sur soi, la déposer sous l'oreiller, c'est activer la créativité, l'estime de soi et l'autorisation d'être fertile sur tous les plans.

💬 **À retenir**

« Le Tarot ne se tire pas seulement. Il se vit.
Et ce que l'on vit en profondeur devient une nouvelle manière d'exister. »

Bonus

Le Tarot, l'intuition et les synchronicités

« Le hasard, c'est Dieu qui voyage incognito. » – Albert Einstein
Ou peut-être… l'inconscient qui nous tend un miroir.

Le Tarot et les signes : une autre forme d'intelligence

Quand une carte « tombe juste », on dit souvent :

« C'est fou, c'est exactement ce que je vis en ce moment ! »
Ou : *« C'est ce que je refusais de voir, mais que je savais déjà… »*

Ce phénomène porte un nom en psychologie jungienne : la **synchronicité**.
C'est un **alignement entre un événement extérieur et un état intérieur**, sans lien causal visible, mais porteur de sens.

Et le Tarot est l'un des outils les plus puissants pour faire émerger ces **coïncidences signifiantes**.

L'intuition : une lecture rapide du monde

Loin d'être magique, l'intuition peut être vue comme une **forme d'intelligence profonde**.
Elle capte des signaux faibles, des émotions, des micro-perceptions que le mental rationnel ignore.

En neurosciences, on sait que le cerveau :

- Analyse des milliers d'informations en dehors du champ conscient,
- Et nous restitue des "sensations subtiles", des certitudes inexplicables mais souvent justes.

Le Tarot agit ici comme **un révélateur** de ce qui est déjà pressenti mais non formulé.

Synchronicité ou projection ?

Est-ce que la carte "sait" ce que vous vivez ? Non.
Mais vous, **vous reconnaissez dans la carte une partie de vous-même**.
Et ce processus **n'est pas aléatoire** : il est guidé par ce que C.G. Jung appelait le **SOI,** cette instance intérieure qui vise l'unité, l'équilibre et la transformation.

C’est pourquoi :

- Ce que vous voyez **dans** une carte n’est jamais neutre,
- Et ce que vous en tirez **n’est jamais complètement conscient**.

Le Tarot comme rituel symbolique de l’instant

Tirer une carte au « bon moment » ouvre un espace :

- Entre l’extérieur et l’intérieur,
- Entre l’inconscient et la conscience,
- Entre ce qui veut apparaitre et ce que vous êtes prêt.e à recevoir.

C’est un **petit rituel de reliance** :
vous arrêtez le temps, vous ouvrez un espace symbolique,
et vous demandez au monde (ou à vous-même) : **"Qu’est-ce qui cherche à naitre, à émerger en moi maintenant ?"**

💬 **À retenir**

« Le Tarot ne prédit pas l’avenir.
Il met en lumière ce qui, en vous, cherche à être vu.
Et parfois, c’est exactement ce que la vie est en train de vous montrer, à travers ses signes. »

Annexe – Bibliographie sélective

Jung, C.G. – Psychologie et Alchimie
Stanislas Dehaene – Le code de la conscience
James Hillman – Le code de l’âme
Alejandro Jodorowsky – La voie du Tarot
Antonio Damasio – L’erreur de Descartes